

睡眠障害対処 12 の指針

- 1 睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分
- 2 就床前はカフェインやタバコなどの刺激物を避け、自分なりのリラクゼーション法を
- 3 眠たくなってから床に就く、就床時刻にこだわると寝付きを悪くする
- 4 同じ時刻に毎日起床、早起きが早寝に通じる
- 5 朝の日光を浴びて睡眠改善、夕方以降は部屋の明かりを控えめに
- 6 規則正しい3度の食事、夜食は軽く。運動習慣は熟睡を促進
- 7 昼寝をするなら、15時前の20～30分
- 8 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに
- 9 激しいイビキ・呼吸停止や足のぴくつき・むずむず感は早めに主治医へ
- 10 十分眠っても日中の眠気が強い時は主治医に相談
- 11 睡眠薬代替りの寝酒は不眠を悪化
- 12 睡眠薬は一定時刻に服用し就床。アルコールと一緒に使わない。主治医の指示で正しく使えば安全

厚生労働省 精神・神経疾患研究委託費「睡眠障害の診断・治療ガイドライン作成とその実証的研究班」平成13年度研究報告書より 一部改変

ご家族・ご本人へ

「眠りたいのに眠れない」ということは、ご本人にとっては、とてもつらい状態です。改善のためには、ご本人による生活習慣の見直しや、現在、睡眠薬の処方を受けている主治医との継続的な治療が大切です。

一方で、眠れないことは精神疾患（特に統合失調症や双極性障害、うつ病など）の悪化のサインとなる場合があるため、下記の状態になった場合は、受診日を早めるなどの対応が必要です。

また、ご本人では病状が悪化していることに気が付きにくいことがありますので、『ご本人へ早めの受診を勧める』又は『一緒に受診をする』などの対応をお願いします。

早めの受診を検討してください

- 数日間、ほとんど一睡もできていない
- 睡眠をとる必要性を感じなくなった
- 睡眠のリズムが急に崩れ、精神的にも不調をきたしている（元気になりすぎる、落ち込みが激しい、怒りっぽいなど）



埼玉県マスコット
「コバトン&さいたまっち」

夜間・休日の緊急的な精神医療相談を以下の窓口でも受け付けています。相談内容に応じて、助言や医療機関の調整を行います（埼玉県在住の方が対象です）。

埼玉県精神科救急情報センター

048-723-8699

受付時間

平日（月～金） 17:00～翌8:30
休日及び年末年始 8:30～翌8:30

眠れないときのために

～眠れないことでお困りの方へ～



埼玉県精神科救急情報センター
公益社団法人埼玉県精神保健福祉協会

監修 国立精神・神経医療研究センター
精神保健研究所 睡眠・覚醒障害研究部
部長 栗山健一



睡眠薬について

🕒 睡眠薬を飲む時間

毎晩、何時に睡眠薬を飲んでいますか？睡眠薬を飲む時間を主治医にきいたことがありますか？

睡眠薬は、おおそ服用してから10分～60分後に眠気が生じてきます。

望ましい入床時刻より早すぎる時間に飲んでしまうと、まだ健康な睡眠をとるための体内のコンディションが整っていないため寝付くことができず、「睡眠薬を飲んだのに何時間も横になっても眠れない」という現象が起きてしまう原因になります。

また、食事直後に服用すると血中濃度が影響を受け、効果が出にくくなることがありますので、夕食からある程度時間をおいて、服用するようにしましょう。

「睡眠薬を飲んででも眠れない」と悩む方は、睡眠薬を飲む時間を自分で見直す、または主治医に確認してみてください。

🛏️ 薬を飲んだ後の正しい過ごし方

睡眠薬を飲んだ後は早めに床に就くようにしましょう。

床に就かないでいると、寝付くまでの間の出来事（行動や会話）の記憶がなくなったり、転倒したりする原因にもなります。

その日にやりたい家事や入浴などがある場合は、睡眠薬を飲む前に済ませておきましょう。

参考文献

「睡眠薬の適正な使用と休薬のための診療ガイドライン」厚生労働科学研究・障害者対策総合研究事業「睡眠薬の適正使用及び減量・中止のための診療ガイドラインに関する研究班」および日本睡眠学会・睡眠薬使用ガイドライン作成ワーキンググループ 編
「健康づくりのための睡眠指針 2014」厚生労働省健康局編

睡眠に関するQ&A

Q 毎日5時間くらいで目が覚めます。睡眠時間は短すぎでしょうか。



A 必要な睡眠時間は個人差があり、加齢に伴い睡眠時間が減ったり、季節などによっても変化します。日中の眠気で困らなければ、睡眠時間にこだわりすぎる必要はありません。



Q 夜しっかり眠るために昼寝は控えた方がいいでしょうか。



A 昼寝をすることは悪いことではありませんが、午後の早い時間に30分以内にしましょう。長時間の昼寝習慣は、夜間の睡眠の妨げになり、病状悪化や昼夜逆転生活を招くことがあります。また、認知症の方は夜間せん妄の原因になることがありますので注意しましょう。



Q 寝る前にしない方がいいことはありますか。



A 床に就く4時間前からはお茶やコーヒーなどのカフェインを、1時間前からは喫煙も控えましょう。寝酒は睡眠の質を悪くするのでやめましょう。寝る前には強い光を避け、ゲーム、テレビ、パソコンやスマホなどの画面を見る時間を減らすことが良眠に役立ちます。



Q 睡眠薬を飲み忘れて寝てしまうことがよくありますが大丈夫ですか。



A 睡眠薬以外の薬も一緒に眠前に処方されていることもあります。主治医に確認しておきましょう。



Q 睡眠薬を飲んでから床に就きましたが、1時間以上眠れません。どうしたらいいですか。



A 不眠時の頓服薬がある方は服用し、横になりましょう。処方されていない方や頓服薬を飲んででも眠れない場合は、一度床から離れて室内照明の強すぎない別室でリラックスできることをしましょう。眠気が来てから再び床に就きましょう。睡眠リズムを崩さないために、翌朝はいつもと同じ時間に起きて日光を浴びましょう。



Q いつも夜中や早朝に目が覚めてしまいます。どうしたらいいですか。



A まずは、早く寝すぎているか確認し、そうであれば服薬の時間を遅らせます。続くようであれば、眠った時間と起きた時間を1週間程度メモして、次の受診時に主治医に相談しましょう。



Q 夜眠らなくても元気に動けるようになりましたが大丈夫ですか。



A 病気が悪化する兆候の可能性もあるので、早めに主治医に相談しましょう。

